



旅游百事通 TRAVELING BESTONE

本版由济宁旅游百事通协办



夏天到了,到处都是养眼的漂亮女人,可谓风光无限。但漂亮女人在夏季旅游时,更要注意保养,“面子工程”要做足。女士旅游时,为了保持自己美好的形象,仍然会像平时一样全副武装,小编提醒您:这样的行为是不可取的。

夏季出游做好“面子工程” 旅游穿戴有学问

本刊 综合

皮肤护理

飞机或火车里空气的水分比外面要少20%。而相对湿度50%—60%最合适。因此,长时间坐车、乘飞机应随身携带润肤露,以便及时给皮肤补充养分和水分,同时要多喝水。若随时向脸部喷些矿泉水,让细小的水珠在脸上停留片刻则对皮肤更佳。

身体护理

任何一种交通工具的空间都极为狭小。长时间的坐卧会造成血液循环不畅,颈背酸痛,双脚发麻。如有可能,不妨做几节健身

操:身体坐正,双腿抬起与座椅同高,然后身体向左右两侧做环形摆动数次;身体坐正,肩膀向前、向后摆动数次;收紧大腿、臀部和腹部肌肉,保持几秒钟,然后放松。尽可能多重复几次。

调整时差

跨越几个时区的旅行更令人感到不适,故在出发前几天的起居应做适当调整。如旅行是由西向东,那就要有意早一点上床睡觉,第二天早一点起床;若路线是由东向西,则应晚睡晚起。

眼睛护理

眼睛周围的皮肤薄且敏感,要格外注意,一旦觉得眼周周围发涩,应马上涂上眼霜或维生素E,以防细小皱纹的生成。

嘴唇护理

嘴唇没有皮脂腺,很容易失去血色或发生皲裂。防裂的最简单办法是不停用润唇膏或维生素E加以滋润。

头发护理

干燥的空气对头发不利,最明显的表现是头皮发痒,梳理时有静电。保护办法是出发前去美发厅进行一次全面保养。另外,为

了保持发型,需用防静电的梳子。

旅游穿戴有学问

一般的观光旅游,选购运动休闲服最简便。上装最好以茄克、T恤、牛仔装、小马甲等为宜,力求舒适、轻便、实用。贴身衣裤最好选择纯棉织品,因旅游活动量大,这类衣物具有吸汗、柔软、吸湿、透气性能好等优点。此外还应选择口袋较多而又方便的衣裤。因旅游时的票据、胶卷、食品等物品携带较多。面料方面,纯棉或80%棉织品较合适,麻、丝易皱,携带不方便。

在帽子方面,大草帽虽好看,遮阳也好,但不易携带。如果遇上

风大的时候,帽子易被吹掉,手还必须扶在帽顶,很不方便。因此,宜戴旅游帽。

旅游携带的包,以腰包和背包为主选目标。如果不习惯这种装扮,也可选择底宽、有背带的皮包。选择一个类似书包式的皮包,底层宽、夹层多,耐磨或防水材料更佳。在人多的地方或逛街时,将皮包斜背在胸前较安全,可以防窃。

袜子方面,有一种用毛巾做底层的棉袜穿起来十分舒适、透气。至于鞋子,软皮做的休闲运动鞋最舒适,但价格偏高;布面胶鞋也可以,但要注意鞋底弧度设计是否合脚,鞋底弹性及防滑程度是否好。

蒙山主景区

云蒙景区第二届森林浴场避暑节盛大开幕

随着炎夏的到来,避暑成为暑期旅游的主题之一。大部分人出游必然会寻求避暑胜地。与拥挤的海滨相比较,山东蒙山凭借较高的海拔、良好的植被、丰富的水资源、清新的空气和绿色健康美食让前去游玩的游客感到清凉拂

面,惬意无比。6月1日至8月31日,山东蒙山主景区——云蒙景区推出以“天然氧吧、沂蒙福地、颐养蒙山——比海滨更清凉的避暑胜地”为主题的第二届森林浴场避暑节活动,蒙山第一届养生美食节同期盛大开幕。蒙山森林浴场

避暑节是蒙山主景区——云蒙景区去年开始率先打造的以山林避暑、绿色休闲、健康度假为主题的旅游节庆活动。第一届森林浴场避暑节活动吸引了大批游客参与,成为蒙山旅游一项重要的节庆活动。随着炎热夏天的来临,第二届森林浴场避暑节给广大游客提供了更加舒适和惬意的避暑活动,让游客充分感受到蒙山森林

浴场避暑的魅力。

据悉,蒙山为山东省第二高峰,海拔千米以上的高峰14座,主峰龟蒙顶海拔1156米。蒙山云蒙景区千米的海拔让蒙山夏日气温比城市市区低6度以上。景区年平均气温13.1℃,炎炎夏季山上山下温差6℃,具有明显的避暑功能。蒙山生态山林避暑将成为今夏山东避暑游市场的热点之一。(蒙山)

你来大峡谷, 我付通行费!

恰逢旅游旺季,位于河南省

安阳市的国家重点风景名胜区,国家4A级景区林州太行大峡谷针对市民推出大力优惠,喜欢自驾游的朋友可以尽情享受自驾的乐趣,不用担心高额的高速通行费,林州太行大峡谷将给您一个愉悦的假期体验。活动内容:7座(含7座)以下小型客车凭行驶证、景区停车卡和高速公路通行费来程发票,一次性购买3张以上(含3张)全价门票,景区可报销来程(单程)通行费发票。

炎炎夏季,越来越多追求生活质量的都市人,开始期待周末远离空气污浊的都市,找一处空气清新、古树参天,飞瀑流水的地方,戏水避暑,洗个“森林浴”。去

河南林州太行大峡谷最合适!

在太行大峡谷,暑期平均温度16℃,您可以远离炎热夏季,享受清爽大峡谷。据了解在林州太行大峡谷能呼吸到负氧离子含量颇高的新鲜空气,那里的每一棵树木不仅是绝佳的空气净化器,也是上好的天然空调;此外还能体验峡谷空中走廊的惊喜,悬空的玻璃观景台位于太行天路,全长30米,垂直高度388米,站在走廊边,俯瞰脚下峡谷,给你不一样的山水体验。喷流的瀑布,飞翔的鸟儿在脚下任您踩。行走其间,犹如翱翔在山顶的鹰,以鹰的视野来透视整个峡谷,给你空中飞人的全新体验,成为《蜘蛛侠》中的“超人”。(太行)

好客山东 临沂特色景区伴您度过暑期狂欢季

暑期,如果您想改变一下固有的生活轨迹,外出享受难得的清闲,寻找别样的新感觉,来山东临沂是一个不错的选择。在这里,沂蒙独有的美丽自然风光和人文风情将陪伴您度过一个不一样的暑期狂欢季!清爽、激情溶洞游。在沂水县城西南8公里龙冈山下,有一座风貌奇特的溶洞王国——山东地下大峡谷,洞内常年恒温

17—18℃,游客朋友可以在清爽间将洞内喀斯特地貌的雄、奇、险、丽等奇观一览无余,同时也可以亲身体验一下中国最长的溶洞漂流,与亲朋尽情享受其中的无限激情与欢乐。梦幻、诗意的萤火虫。山东萤火虫水洞,看荷塘月色,听蛙鸣虫叫,与萤火虫共舞,这是一个充满梦幻诗意的地方。无论盛夏还是深秋,萤火虫水洞内总是

繁星点点,构成一幅奇特画卷。山水、人文休闲乐。山东天马岛,一个山水结合,富有人文气息的地方,景区内奇石林立,天然形成的瀑布达数百条之多。在这个暑期旅程,朋友们可以在潺潺流水间,观瀑布、赏奇石,聆听鸟语花香。除此之外,天马岛重磅打造的大型实景马战“天马忠魂”真实演绎了女英雄杨妙真携夫君李全共同抗金的故事,为游客生动再现南宋抗金女英雄杨妙真的爱国情怀、儿女情长、感恩、缅怀红色游。在游览完天马岛景区后,您只需8公里车程就可到达莒南八路军115师司令部旧址,这里也是中共山东分局,山东省政府诞生地,1996年被国务院批准为全国重点文物保护单位。在这里,您可以近距离的感受刘少奇、罗荣桓、朱瑞、陈光、黎玉、肖华、陈仕榘、谷牧等老一辈革命家长期生活、战斗、工作过的地方,感恩、缅怀革命先烈的英勇事迹。(龙冈)

旅游百事通 TRAVELING BESTONE
全国连锁 517best

特惠路线推荐

- 宿迁项王故里+园博园一日游 99元/人
- 宿迁项王故里+嬉戏谷动漫城一日游 180元/人
- 青岛极地海洋世界两日游 280元/人
- 威海大乳山、西霞口、刘公岛华夏城三日游 560元/人

国内美景推荐

- 亲子游 桂林、大漓江、阳朔、鲁家村、木龙湖、冠岩双卧六日游 (2大1小儿童免费游) 1530元/人 7月3日/6日
- 长沙、韶山、张家界、黄龙(宝峰湖)溪布街、凤凰纯玩双卧七日 1680元/人 (每周一)
- 承德、木兰围场、坝上乌兰布通大草原五日游 (赠送120元/人的吴桥) 1100元/人 (每周一)
- “魅力昆大丽+香格里拉”三飞八天 (挂四+3晚丽江五星别墅) 4980元/人 7月1日-5日 (济宁出团立减400元)
- 乌兰布统草原、避暑山庄、金山岭4日游 1830元/人 7月4日
- 魅力昆大丽+版纳 环游四飞八天 (全程挂四+2晚五星别墅+1晚五星风花雪月) 4880元/人 7月1日-5日 (济宁出团立减400元)

夏令令营

- 南京常州上海绍兴杭州精彩5日夏令营 880元/人 含夏令营装备 (每周二)
- 放飞梦想、走进清华北大名校 畅游欢乐谷+魅力吴桥 北京励志夏令营五日游 950元/人 学生 (每周日)
- 【石岛】韩国夏令营首尔 顺天湾 世博园双船六日 2080元/人 (亲子1+1) 7月11、18、25日

独家首航起飞 仅3小时!
济南直飞丽江, 尊贵专享, 最美柔软时光

北京首都航空全程直飞
出发时间: 每周一、三、四、五、七
参考航班: JD5137济南/丽江 (10:20/13:20)
JD5138丽江/济南 (14:30/17:30)

环游探险 单“挑”世界

- 逍遥海钓360° 泰享受6日游 4880元 7月2、4、5、7、9
- 玩乐泰国亲子六日游 5280元 7月5、10、15、20、25、30
- 港澳奢华美食 亲子游双飞五日 4580元 7月11、18、25

全国连锁 旅游百事通 — 济宁百事通旅行社有限公司 地址: 济宁市建设路100号

经营许可证: L-SD-08016 出境产品受深圳市建南国际旅行社有限公司委托 许可证号: L-GD-CJ00061
24小时服务热线: 400-0537-057 网址: www.jnhtxs.com 更多路线店内咨询

济宁市	东门营业部 2980040 环城西路 2212301	济宁市	矿业游泳馆部 5297537
济宁市	公交公司部 3162730 咨询中心 2260040	邹城市	文化广场部 5190068
济宁市	新体育馆部 2604321 半截阁部 2349901	济宁市	燕京部 5288800
济宁市		济宁市	曲阜市 老汽车站部 4444333
济宁市		济宁市	泗水县 三发部 3145677
济宁市		济宁市	汶上县 宝相寺部 7218336
济宁市		济宁市	微山县 东风路部 8558266
济宁市		济宁市	梁山县 人民北路部 7306777

空白地区招商中……